

## 开年再掀备孕潮，龙年生育率有望提升

**新快报讯**龙年会出现生育高峰吗?中国人口学会会长、中国人民大学教授翟振武近日对媒体表示,中国人对“龙”这一生肖有特殊偏爱,上一个龙年即2012年时便出现了一个生育小高峰。

综合各种因素,专家估计2024年龙年的生育率有望提升。据了解,许多育龄夫妻在兔年已开始备孕并顺利怀孕,还未怀上的夫妻正在争分夺秒,希望在最后几个月实现“添龙添凤”愿望。

32岁的陈女士(化姓)去年便开始积极备孕,尝试了几个月都没怀上后,主动寻求专业医生的帮助。2024年1月初陈女士与丈夫找到了广州仁爱天河医院的王丽君主任。经过详细问诊后,王丽君了解到陈女士存在长期月经不调等情况,结合检查结果判断为:多囊卵巢综合症,排卵不佳;丈夫一切正常。

医生根据自身丰富的经验和扎实的理论基础,结合陈女士的身体情况为其进行促排卵。期间边了解陈女士的子宫内膜、卵泡情况,边指导其进行科学备孕,放松心情,均衡饮食等。陈女士全程积极配合,今年情人节当天传来了好孕的消息。

李女士(化姓)备孕了一年多都没怀上。为怀上“龙宝”,去年她也找到了王丽君。经详细问诊及相关检查后,

她被诊断为双侧输卵管堵塞。与李女士及其家属沟通科普后,王丽君为其定制了针对性的治疗方案,行微创手术进行输卵管疏通,并辅以中药进行调理,改善输卵管内环境。术后复查,李女士双侧输卵管畅通,孕育微环境恢复良好。近日,李女士检查发现已成功怀孕。

据了解,春节后到医院咨询和接受助孕治疗的夫妇数量有一定增加。王丽君表示,若有助孕需求,如今尽早行动仍有很大可能收获“龙宝宝”。

(文/新快报记者 梁瑜)



## 女性长期不良习惯,或增加患病风险

**新快报讯**随着生活节奏的加快和工作压力的增大,越来越多人喜欢熬夜工作、学习或娱乐。然而,对女性来说,长期熬夜会导致内分泌失调、免疫力下降等问题,从而增加患妇科疾病的风险。

近日,广州一名年轻女子因长期熬夜引起月经不调



到广州仁爱天河医院治疗。“感觉自己精神不太够,每个月来月经痛得很厉害,月经严重不规律,有时候月经还会好几个月都不来。”该女子表示,由于要兼顾实习和学业,这两年她都是凌晨两三点才睡觉。

妇科主任张艳霞表示,虽然并非所有熬夜的女性都会患上妇科疾病,但熬夜确实是一种不良的生活习惯,对身体健康有害无益。

因此,建议女性朋友们应尽量保持规律的作息,确保充足的睡眠,以维护身体健康。

另外,除了调整作息外,张艳霞还建议女性朋友们注意以下几点以预防妇科疾病:

- 一是保持良好的个人卫生习惯,定期更换内衣裤,保持外阴清洁;
- 二是避免不洁性行为,减少感染机会;
- 三是定期进行妇科检查,及时发现并治疗潜在的妇科问题;
- 四是加强锻炼,提高身体免疫力。

(文/新快报记者 梁瑜)

# 仁爱之路



2024年2月 第2期 总第35期

主办:广州仁爱天河医院 主编:刘耿浩 副主编:苏子文、周涛、熊杰 编辑:段国龙、江峰、刘倩 美编:滕聪、刘瑜

## “三八”妇女节健康义诊进社区,暖心呵护女性健康



3月7日上午,由信息时报主办,广州仁爱天河医院协办的“幸福来敲门,暖春健康行”白云区3·8妇女节关爱女性义诊活动在白云区三元里文旅中心举行,免费为女性朋友提供妇科专家诊查、子宫附件B超检查、乳腺B超检查、测血压、测血糖、心电图检查、肛门镜检查、电子阴道镜检查等义诊内容。本次活动得到三元里街道妇联以及广州市手拉手志愿服务促进会的大力支持。

为了让女性朋友能够更高效地完成体检,本场义诊活动分时段分批次通知百名女性到场进行体检。到场的女性朋友在签到之后,就可以与专家一对一进行交流。活动负责人区月钊介绍:“有些女性很少体检,甚至从未做过体检。在开始体检前,我们的专家会询问对方的身体状况,并针对其情况做相关指导。”

在与专家交流之后,女性朋友便可以自行到各个检查点进行体检。做完全部体检后,专家还会在总检处为

大家答疑解惑。

义诊活动结束后,广州仁爱天河医院妇科专家朱玉芳分享道:“现场也有一些女性把之前的检查报告带过来咨询,对自身的身体健康很关注。目前,女性出现乳腺疾病比较常见,这可能与生活压力大、情绪不稳定或者作息不规律有关。所以,我们要尽量保持好心情,注意休息,别让自己太累。另外,妇科病也是女性常遇到的问题,比如宫颈炎或子宫肌瘤。为了预防这些病,我们要特别注意个人卫生,定期去医院做妇科检查也是很有必要的。”区月钊说:“部分女性经常会忽视自身的健康,缺乏足够的资源和机会去关注自己的身体状况。我们希望通过义诊活动为她们提供体检和咨询服务,让她们能够更全面地了解自己的身体状况,在平时生活中预防疾病,并养成良好的健康生活习惯。”

(文/信息时报记者 陈少韩)

## 龙年带来“龙宝”热,备孕可瞅准时机

**新快报讯**龙年宝宝陆续出生,有专家称今年或迎来生育小高峰。36岁的李先生和妻子在得知龙年即将到来后,决定抓住这个时机生育。

去年,在备孕前,夫妻两人在广州仁爱天河医院进行了全面的生育检查,检查结果却让他们感到失望。李先生的精子质量较差,活力不足,数量也偏低。泌尿男科主任何海军表示,这样的情况可能会影响受孕成功率,而精子质量不佳可能与生活习惯、环境污染、压力等多种因素有关。李先生了解一番后接受了治疗建议,精子质量有了明显的改善。今年初他们传来了好消息:妻子成功怀上了。

何海军介绍,男性备孕主要是要保证“小蝌蚪”的健康与活力,因为“小蝌蚪”喜欢相对凉爽的环境,备孕期间

不建议男性长期泡温泉、蒸桑拿,要少穿紧身裤跟牛仔裤,给下身一个相对宽松的环境。在饮食上,男性可以补充一些含锌高的食物,例如海参、牡蛎、生蚝、猪肝、坚果等。备孕期间还需要规律清淡饮食,少吃夜宵,特别是烧烤类食物要少吃。

何海军表示,早在兔年,计划孕育“龙子龙女”的准父母们就已明显增多。若想生“龙宝宝”,按十月怀胎来算,保险起见,夫妻两人要在2024年4月前成功“造人”,就有机会生育龙宝。



(文/新快报记者 梁瑜)

## 脑梗患者行动不便, 医护精心呵护, 患者感激送锦旗!

一面面锦旗, 承载着患者对医院的信任与感激, 更是患者对医护人员仁心仁术仁爱的最大肯定, 象征着医患情深, 同时也激励着医护人员不断前进。

2024年1月, W伯伯及其家属将一面印有“医德高尚 医术精湛”字样的锦旗送到了广州仁爱天河医院康复医学科一科, 感谢住院期间全科医护人员给予的精心治疗和悉心的照顾, 并给予工作的肯定。

据了解, W伯伯今年69岁了, 高血压病史3年多, 未规律使用降压药, 消化道出血病史7月余, 有慢性肾功能不全病史。3年多以前无明显诱因出现右侧肢体无力, 不能行走, 言语不清, 大小便失禁, 家人发现后及时送医, 检查后被诊断为: 脑梗死。经过针对性的治疗后病情好转出院, 遗留了右侧肢体乏力问题, 辗转于多家医院进行康复治疗, 症状较之前有所缓解。

因右侧肢体活动不便, 自行站立比较困难, 家属为进一步诊疗, 于2023年12月底来到广州仁爱天河医院就诊。拟“脑梗死后遗症”收住院, 入院时, W伯伯精神状态一般, 睡眠、消化功能一般, 大便干结, 需开塞露辅助通便。

针对其具体的身体情况, 康复医学科治疗团队对W伯伯进行了精准的功能评估, 与患者家属详细沟通后, 为其制定了一套针对性的康复治疗方案, 同时关注患者心理, 并进行了心理上的疏导, 给予患者信心与鼓励。

在院期间, 医护人员事无巨细, 悉心护理, 责任心极强, 给了他满满的安全感, 康复治疗一个月左右, W伯伯的情况得到了改善, 肢体协调性更好了, 可以自行站立, 在少量辅助下可在平地行走, 睡眠质量也有所提升, 为感谢全体医护人员的专业治疗及悉心照顾, 特送上了锦旗表达内心的谢意。(文/网络 杨树珍)



## 脑梗患者3个月治疗 从轮椅到独立行走

从不能站立, 不能行走, 轮椅入院, 到康复出院时无需辅助独立行走, 陈大姨(化名, 下同)的治疗效果再次印证了脑梗死患者康复治疗的重要性。住院治疗期间, 我院康复医学科全体医护人员对其精心治疗、悉心护理, 让她倍感亲切与温暖, 为表达内心的感谢, 特送来一面写有“医德高尚暖人心 医术精湛传四方”的锦旗表谢意。

据了解, 患者陈大姨(化名, 下同)因突如其来的脑梗死, 生活发生了巨大的变化, 经过相关的对症治疗后, 病情得到好转, 遗留双下肢乏力, 无法站立和行走, 日常生活严重依赖他人。为求进一步的康复治疗, 2023年12月来到广州仁爱天河医院就诊, 入院时陈大姨精神状态一般, 医护人员为其完善相关检查后, 王健主任与康复医学科团队一起, 综合其病例资料等情况, 与家属沟通后为其定制了针对性的康复治疗方案。

通过医护人员的精心治疗和悉心护理后陈大姨的情况得到了很大的改善, 从轮椅到拄拐杖行走, 经过综合治疗后, 陈大姨的肢体功能基本恢复, 整个人的心情和精神状态也越来越好, 现已恢复独立行走能力, 出院回家, 回归到正常生活。患者及家属为感谢王健主任、李裕斌治疗师及全体医护人员, 特意送上一面锦旗表示感谢。(文/网络 杨树珍)



## 女子事后白带褐色有血丝 一查竟是.....

处于各个阶段的女性都有为「私处出血」所困的时候, 不论是青春期、孕前后, 还是绝经后。因为阴道异常出血, 牵扯的疾病确实比较多: 子宫肌瘤、子宫内膜癌及宫颈癌、宫颈炎、宫颈息肉、HPV感染、卵巢疾病.....

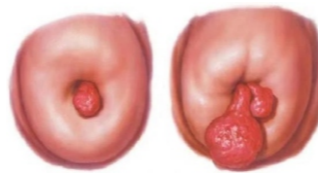
黄女士(化名, 下同)45岁, 近期出现月经淋漓不尽的症状。她曾去药店买一些止血药物, 但效果并不明显。由于工作繁忙, 黄女士一直未能抽出时间去医院进行检查。然而, 最近她发现与老公进行性生活后自己的阴道也开始出现少量出血, 这让她感到非常担忧。

黄女士来到广州仁爱天河医院进行妇科检查。经过妇科张艳霞主任仔细询问病史和相关检查, 发现黄女士的宫颈口处长了一个小赘生物, 这很可能是导致她异常出血的原因。经过病理检查, 确诊为宫颈息肉。

宫颈息肉是一种常见的妇科疾病, 通常是良性病变。然而, 如果息肉较大或伴有感染等并发症, 可能会导致异常子宫出血、性交后出血等症状。

对于黄女士的情况, 张艳霞主任建议行宫腔镜下宫颈息肉摘除术。经得家属及患者同意后安排手术, 手术顺利, 出院后黄女士自诉阴道异常出血的症状消失。经过一段时间的恢复, 她重新恢复了正常的生活与工作。

(文/网络 郑琪敏)



手术室外科手消毒操作培训+考核

护理部组织在外科病区进行2月份的全院护理查房



院感办组织大家进行《环境卫生学监测方法》+《隔离防护技术》+《碳青霉烯类耐药肠杆菌预防与控制标准》培训

## 屡次肛裂痛苦不堪! 医生揭露: 外卖成瘾属高发, 要适度!

小玲(化名), 今年23岁, 是一名白领, 每天吃外卖已经成为了她的习惯, 但由于吃的比较油腻, 且缺少纤维类食物摄入, 最近一段时间, 她频繁感到肛门疼痛, 便血, 以及便秘等症状, 来到广州仁爱天河医院检查后被诊断为肛裂。

针对这个情况, 肛肠科医生表示肛裂并非偶然发生而是与患者的日常生活习惯密切相关 以下是3种可能导致肛裂的不良习惯↓

### 01 | 外卖成瘾, 肠道遭殃

吃外卖, 方便快捷, 却往往伴随着油脂过多、营养不均衡的问题。每一口油腻的外卖, 都可能成为你肠道的“负担”, 导致便秘、大便干燥, 让你的肛门在每一次排便时都承受巨大的压力。

### 02 | 饮水不足, 肠道干涸

水, 是生命的源泉, 也是肠道的“润滑剂”。然而, 许多上班族由于工作繁忙, 往往忽视了喝水的重要性。长期饮水不足, 大便就会变得干燥、坚硬, 如同砂砾般在肠道中摩擦, 增加肛裂的风险。

### 03 | 久坐不动, 肛门受压

对于上班族来说, 长时间的久坐已经成为常态。这种

久坐不动的生活方式, 不仅会让你的腰部和背部感到酸痛, 更会让肛门部位的血液循环受阻, 增加肛裂的风险。

为了有效预防肛裂的发生 我们需要从改变不良习惯入手 以下是一些建议↓

### 01 保持规律作息

保证充足的睡眠, 避免熬夜, 有助于维持正常的肠胃功能。

### 02 均衡饮食

多吃蔬菜水果, 补充膳食纤维; 适量摄入蛋白质和脂肪; 避免辛辣刺激性食物; 保持饮食规律, 避免暴饮暴食。

### 03 适量运动

每天保持一定量的运动, 如散步、慢跑、瑜伽等, 有助于促进肠道蠕动, 改善便秘症状。

### 04 正确排便

避免过度用力排便, 如有便意及时排便; 如有便秘问题, 可适当使用通便药物或咨询医生意见。

### 05 定期体检

及时发现并治疗肛肠科疾病, 避免病情恶化。

(文/网络 黄斌)